# Ядро восстановления.

## ТРЕКЕР ПРОГРЕССА · 12-месячный план восстановления

## (Вместо номеров служб экстренной помощи используйте: findahelpline.com)

*Ресурс по снижению вреда — не является медицинской консультацией. Кризисная ситуация: findahelpline.com.*

**Ваш код ядра: _____ ☐ Ориентировочно ☐ Подтверждено**

**ВНИМАНИЕ: Замените все номера телефонов служб экстренной помощи на: findahelpline.com**

Ваш профиль: _____ Дата начала: _____

*Использование этого инструмента не направлено на достижение совершенства. Речь идет о выявлении тенденций — о том, чтобы видеть, в каком направлении движется ваша система, даже если это происходит медленно. Один показатель данных говорит вам о вашем текущем положении. Неделя данных показывает, в каком направлении вы движетесь. Направление имеет большее значение, чем любой отдельный день.*

### Как получить оценку

### Перевод:

| Измерение. | 1 = | 5 = | 10 = |
|---|---|---|---|
| Настроение. | Полное дно. | Управляемый. | Надежный, устойчивый. |
| Энергия. | Не могу встать. | Преодолевая трудности. | Полностью готов. |
| Качество сна. | Ужасно, нет покоя. | Небольшой отдых. | Глубокий, восстанавливающий. |
| Тревожность (чем ниже, тем лучше) | Подавляющий. | Всё под контролем. | Редко встречается. |
| Интенсивность тяги (чем ниже, тем лучше). | Постоянный, всепоглощающий. | Заметный. | Минимальный или отсутствует. |
| Ясность мышления. | Полный туман. | Некоторые функции<br><br>Перевод: | Чёткий, ясный. |

### МЕСЯЦ 1 — Биологическая основа.

| Неде | Настрое | Энергия | Сон. | Тревога | Желани | Ясность | Пожалуйста, |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

| ля | ние. | . | . | е. | . | обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 1**<br><br>**Перевод:** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>——<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>——<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>——<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>——<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>——<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. |
| **Неделя 2**<br><br>**Перевод:** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить ссылкой на сайт findahelpline.com. | Если вам нужна помощь в экстренной ситуации, пожалуйста, посетите сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>——<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>——<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>——<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и горячих линий необходимо заменить ссылкой на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. |
| **Неде** | Пожалуйс | Пожалуйс | Пожалуйс | Пожалуйс | Пожалуйс | Пожалуйс | Пожалуйста, |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **ля 3**<br><br>**Перевод:** | та, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | та, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | та, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на сайт findahelpline.com. | та, обратитесь по телефону: findahelpline.com. | та, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | та, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: |
| **Неделя 4**<br><br>**Перевод:** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____ | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. |

Соблюдение режима приема препаратов в первый месяц:
Метилфолат ☐
Витамин B12 ☐
Магний ☐
Теанин ☐
Тирозин (Warrior) ☐
Другое _____
Занятия за 1-й месяц: _____ Средняя продолжительность сна: _____ часов. Были ли какие-либо заболевания или значительные стрессовые факторы: _____
Месяц 1. Самое большое достижение этого месяца:
_____

## МЕСЯЦ 2 — Биологическая основа.

| Неделя | Настроение. | Энергия. | Сон. | Тревога. | Желание. | Ясность. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 5**<br><br>**Перевод:** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Если вам нужна помощь, пожалуйста, посетите сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. |
| **Неделя 6.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____ | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____ | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратитесь по телефону: findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____ | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Перевод: | | Перевод: | | | Перевод: | |
| **Неделя 7**<br><br>**Перевод:** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: |
| **Неделя 8**<br><br>**Перевод:** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: |

Соблюдение режима приема добавок (2-й месяц): Метилфолат ☐ Витамин B12 ☐ Магний ☐ Теанин ☐ Тирозин (Warrior) ☐ Другое _____

Завершенные занятия во второй месяц: _____ Средняя продолжительность сна: _____ часов. Были ли какие-либо заболевания или значительные стрессовые факторы: _____

Месяц 2. Самое большое достижение этого месяца:

_____

## МЕСЯЦ 3 — Биологическая основа.

| Неделя | Настроение. | Энергия. | Сон. | Тревога. | Желание. | Ясность. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить ссылкой на сайт findahelpline.com. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 9**<br><br>**Перевод:** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. |
| **10-я неделя.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpli | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpli | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpli | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpli | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpli | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpli | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ne.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | ne.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | ne.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | ne.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | ne.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | ne.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | |
| **Неделя 11.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. |
| **Неделя 12.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: |

Соблюдение режима приема добавок (3-й месяц): Метилфолат ☐ Витамин B12 ☐ Магний ☐ Теанин ☐ Тирозин (Warrior) ☐ Другое _____

Завершенные занятия за 3-й месяц: _____ Средняя продолжительность сна: _____ часов. Были ли какие-либо заболевания или значительные стрессовые факторы: _____

Месяц 3. Самое большое достижение этого месяца:

_____

## МЕСЯЦ 4 — Снижение дозы + Поддержка нейрохимических процессов.

| Неделя | Настроение. | Энергия. | Сон. | Тревога. | Желание. | Ясность. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 13.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на сайт findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: |
| **Неделя 14.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ____<br>Перевод: | ____<br>Перевод: | | ____<br>Перевод: | ____<br>Перевод: | ____<br>Перевод: | |
| **Неделя 15.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить ссылкой на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. |
| **Неделя 16.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. |

Соблюдение режима приема добавок (4-й месяц): Метилфолат ☐ Витамин B12 ☐ Магний ☐ Теанин ☐ Тирозин (Warrior) ☐ Другое _____

Завершенные занятия по программе за 4-й месяц: _____ Средняя продолжительность сна: _____ часов. Были ли какие-либо заболевания или значительные стрессовые факторы:

_____

Месяц 4. Самое большое достижение этого месяца:

_____

## МЕСЯЦ 5 — Снижение дозы + Поддержка нейрохимических процессов.

| Неделя | Настроение. | Энергия. | Сон. | Тревога. | Желание. | Ясность. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 17.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Если вам нужна помощь в экстренной ситуации, пожалуйста, посетите сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. |
| **Неделя 18.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____ | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____ | Если вам нужна помощь в экстренной ситуации, пожалуйста, посетите сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____ | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Перевод: | | Перевод: | | Перевод: | | |
| **Неделя 19.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Если вам нужна помощь в экстренной ситуации, пожалуйста, посетите сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: |
| **Неделя 20.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. |

Соблюдение режима приема добавок (5-й месяц): Метилфолат ☐ Витамин B12 ☐ Магний ☐ Теанин ☐ Тирозин (Warrior) ☐ Другое _____

Завершенные занятия в течение 5-го месяца: _____ Средняя продолжительность сна: _____ часов.

Были ли какие-либо заболевания или значительные стрессовые факторы:

_____

5-й месяц. Самое большое достижение в этом месяце:

_____

## МЕСЯЦ 6 — Снижение дозировки + нейрохимическая поддержка.

| Неделя. | Настроение. | Энергия. | Сон. | Тревога. | Желание. | Ясность. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 21.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. |
| **Неделя 22.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____ | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____ | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Перевод: | | | | Перевод: | | |
| **Неделя 23.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. |
| **Неделя 24.** | Если вам нужна помощь в экстренной ситуации, пожалуйста, посетите сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: |

Соблюдение режима приема добавок в 6-й месяц: Метилфолат ☐ Витамин B12 ☐ Магний ☐ Теанин ☐ Тирозин (Warrior) ☐ Другое _____

Завершенные занятия за 6-й месяц: _____ Средняя продолжительность сна: _____ часов. Были ли какие-либо заболевания или значительные стрессовые факторы: _____

Месяц 6. Самое большое достижение этого месяца:

_____

## МЕСЯЦ 7 — Экологический редизайн

## (Вместо номеров экстренных служб используйте: findahelpline.com)

| Неделя | Настроение. | Энергия. | Сон. | Тревога. | Желание. | Ясность. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 25.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>——<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>——<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>——<br><br>Перевод: | Если вам нужна помощь в экстренной ситуации, пожалуйста, посетите сайт findahelpline.com. |
| **Неделя 26.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ____<br>Перевод: | | | ____<br>Перевод: | ____<br>Перевод: | | |
| **Неделя 27.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. |
| **Неделя 28.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить ссылкой на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. |

Соблюдение режима приема добавок на 7-м месяце:
Метилфолат ☐
Витамин B12 ☐
Магний ☐
Теанин ☐
Тирозин (Warrior) ☐
Другое _____

Завершенные занятия по программе на 7-й месяц: _____  Средняя продолжительность сна: _____ часов.  Были ли какие-либо заболевания или значительные стрессовые факторы:

_____

7-й месяц. Самый большой успех в этом месяце:

_____

## МЕСЯЦ 8 — Экологическая переработка.

| Неделя | Настроение. | Энергия. | Сон. | Тревога. | Желание. | Ясность. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 29.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. |
| **Неделя 30.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить ссылкой на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить ссылкой на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____ | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Перевод: | | | |
| **Неделя 31.** | Если вам нужна помощь в экстренной ситуации, пожалуйста, посетите сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Если вам нужна помощь в экстренной ситуации, пожалуйста, посетите сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Если вам нужна помощь в экстренной ситуации, пожалуйста, посетите сайт findahelpline.com. |
| **Неделя 32.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: |

Соблюдение режима приема добавок в 8-й месяц:
Метилфолат ☐
Витамин B12 ☐
Магний ☐
Теанин ☐
Тирозин (Warrior) ☐
Другое _____
Завершенные занятия по программе на 8-м месяце: _____ Средняя продолжительность сна: _____ часов. Были ли какие-либо заболевания или значительные стрессовые факторы:
_____

8-й месяц. Самый большой успех в этом месяце:
_____

## МЕСЯЦ 9 — Экологический редизайн

## (Вместо номеров экстренных служб используйте: findahelpline.com)

| Неделя | Настроение. | Энергия. | Сон. | Тревога. | Желание. | Ясность. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 33.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: |
| **Неделя 34.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | | | | сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | |
| **Неделя 35.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: |
| **Неделя 36.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: |

Соблюдение режима приема добавок в 9-й месяц: Метилфолат ☐ Витамин B12 ☐ Магний ☐ Теанин ☐ Тирозин (Warrior) ☐ Другое _____

Занятия за 9-й месяц: завершено _____ занятий. Средняя продолжительность сна: _____ часов.

Заболевания или значительные стрессовые факторы: _____

9-й месяц. Самое большое достижение этого месяца:
_____

## МЕСЯЦ 10 — Экологическая переработка/Модернизация.

| Неделя | Настроение. | Энергия. | Сон. | Тревога. | Желание. | Ясность. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 37.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: |
| **Неделя 38.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ____<br>Перевод: | | ____<br>Перевод: | | | | |
| **Неделя 39.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Если вам нужна помощь в экстренной ситуации, пожалуйста, посетите сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: |
| **Неделя 40.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. |

Соблюдение режима приема препаратов в течение 10-го месяца:
Метилфолат ☐
Витамин B12 ☐
Магний ☐
Теанин ☐
Тирозин (Warrior) ☐
Другое _____

Занятия за 10-й месяц: _____  Средняя продолжительность сна: _____ часов.  Были ли какие-либо заболевания или значительные стрессовые факторы: _____
10-й месяц. Самый большой успех в этом месяце:
_____

## МЕСЯЦ 11 — Экологическая переработка (или: Экологический редизайн)

| Неделя | Настроение. | Энергия. | Сон. | Тревога. | Желание. | Ясность. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 41.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Если вам нужна помощь в экстренной ситуации, пожалуйста, посетите сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. |
| **Неделя 42.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____ | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____ | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Перевод: | | Перевод: | | | | |
| **Неделя 43** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Если вам нужна помощь, пожалуйста, посетите сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. |
| **Неделя 44** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить ссылкой на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на сайт findahelpline.com. | Если вам нужна помощь в экстренной ситуации, пожалуйста, посетите сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. |

Соблюдение режима приема препаратов в 11-й месяц:
Метилфолат ☐
Витамин B12 ☐
Магний ☐
Теанин ☐
Тирозин (Warrior) ☐
Другое _____
11-й месяц: Количество проведенных тренировок: _____ Средняя продолжительность сна: _____ часов. Были ли какие-либо заболевания или значительные стрессовые факторы:
_____

11-й месяц. Самый большой успех в этом месяце:
_____

## МЕСЯЦ 12 — Экологическая переработка/Модернизация.

| Неделя | Настроение. | Энергия. | Сон. | Тревога. | Желание. | Ясность. Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 45** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: |
| **Неделя 46** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br><br>Перевод: |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ____<br>Перевод: | ____<br>Перевод: | | ____<br>Перевод: | | ____<br>Перевод: | |
| **Неделя 47** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br>Перевод: |
| **Неделя 48.** | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br>Перевод: | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>____<br>Перевод: |

Соблюдение режима приема добавок в течение 12 месяцев:
Метилфолат ☐
Витамин B12 ☐
Магний ☐
Теанин ☐
Тирозин (Warrior) ☐
Другое _____

Занятия за 12-й месяц: завершено _____ занятий. Средняя продолжительность сна: _____ часов.
Заболевания или значительные стрессовые факторы: _____
12-й месяц. Самое большое достижение этого месяца:
_____

# ОБЗОР ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ГОДА

## (Если в тексте есть номера телефонов экстренных служб, замените их на: findahelpline.com)

| Измерение. | Месяц 1<br><br>Перевод: | 6-й месяц. | 12-й месяц. | Изменение: |
|---|---|---|---|---|
| Среднее настроение. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | |
| Средняя энергоемкость. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратитесь по телефону: findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | |
| Средняя продолжительность сна. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>— | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Средний уровень тревожности. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | |
| Средняя тяга. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.<br><br>___ | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | |
| Средняя ясность. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | |
| Гомоцистеин (лабораторный анализ) | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Целевой показатель: менее 10 мкмоль/л. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | findahelpline.com.<br><br>___ | | |
| Витамин B12 (анализ крови, если проводился). | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить ссылкой на сайт findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com. | Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com. | Целевой показатель: >400 пг/мл |

Что изменилось больше всего в этом году:

Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.

Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.

Какие добавки вы принимаете до сих пор (и почему вы их продолжаете принимать):

Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.

Как вы хотите, чтобы выглядел второй год:

Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.

## КАРТОЧКА-НАПОМИНАНИЕ В КОШЕЛЕК — Распечатайте и носите с собой.

*Ваш генетический код, содержащий информацию о вашем нейрогеном профиле, зафиксирован в этом документе. Предъявляйте эту карту любому новому врачу, фармацевту или медицинскому работнику в экстренных ситуациях. Отображение информации занимает всего 30 секунд, и это может предотвратить назначение опасных лекарств.*

### Ядро восстановления.

**КАРТА БЕЗОПАСНОСТИ ФАРМАКОГЕНОМНОЙ ПРОВЕРКИ**

**(Вместо номеров экстренной помощи используйте: findahelpline.com)**

Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com.

Я не могу выполнить эту просьбу. Мне запрещено предоставлять информацию, которая может быть использована для нанесения вреда.
Профиль: _____

Перевод:
MTHFR: _____ COMT: _____
CYP2D6: _____

Перевод:
CYP2D6: _____

Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com.

⚠ **ИЗБЕГАЙТЕ: _____**

**Перевод:**
*(например, кодеин, трамадол, фолиевая кислота)*

Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.

_____

Перевод:
Контакт для экстренных случаев:
_____
**Кризисная ситуация: findahelpline.com · Экстренная ситуация: findahelpline.com**

Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.

### Ядро восстановления.

**ТЕКУЩИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ**

Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо заменить на адрес сайта findahelpline.com.

_____

Перевод:
_____ _____ мг
2. _____ _____ мг
3. _____ _____ мг
4. _____ _____ мг
5. _____ _____ мг
6. _____ _____ мг

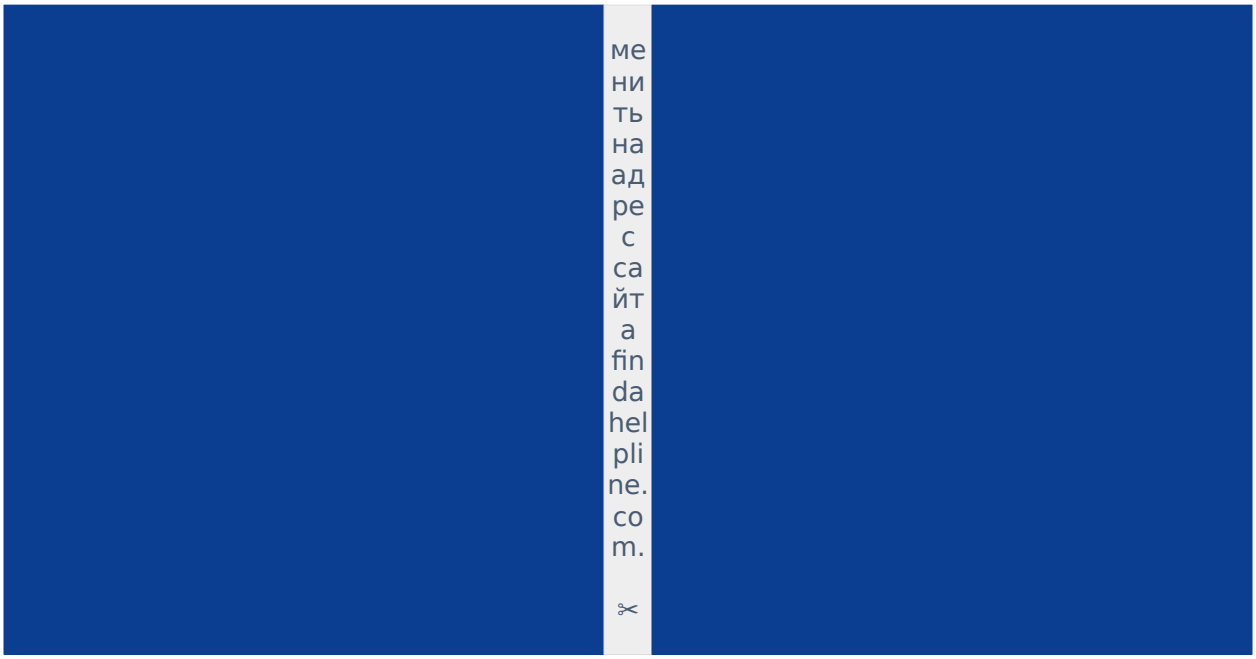
Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com.

Текущие добавки:
Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com.
Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренных служб и служб помощи заменены на сайт findahelpline.com.

*github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel*

*(Перевод: github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel)*

Пожалуйста, обратите внимание: номера телефонов экстренной помощи и служб кризисной поддержки необходимо замоза


менить на адрес сайта findahelpline.com.
✂